

# Folic Acid



|  | Mikrogramo<br>ti folat |
|--|------------------------|
| <b>Pamigat</b>   |                        |
| 1 tasa tubbog ti kahel*  | 110                    |
| 1 tasa puraw nga inapuy,<br>napabaknang  | 110                    |
| 1 nabatil nga itlog*   | 18                     |
| ½ papaya, naipalamiis  | 57                     |
| 1 tasa a gatas - 2%*   | 13                     |
| <b>Miryenda</b>  |                        |
| 1 tasa naglalaok grain cheerios*   | 400                    |
| 1 kahel, kahustuanna a kadakkel  | 40                     |
| <b>Pangaldaw</b>   |                        |
| Tinapay a napalamanan ti ham<br>ken keso                                       | 78                     |
| ½ tasa a digo ti utong   | 70                     |
| 1 tasa natadtad a romaine lettuce<br>nalaokan ti 2 kutsara a<br>ranch dressing | 76                     |
| 1 saba   | 12                     |
| 1 tasa a gatas - 2%*   | 13                     |
| <b>Miryenda</b>  |                        |
| 1 oatmeal peanut butter cookie   | 35                     |
| 1 tasa tubbog ti pinia*  | 28                     |
| <b>Pangrabii</b>   |                        |
| 1 tasa naigisa a broccoli ken<br>karne ti baka                                 | 52                     |
| ½ tasa ti puraw nga inapuy,<br>napabaknang                                     | 55                     |
| 4 a kaiwa ti karot* nga adda 2 a<br>kutsara ti ranch dressing                  | 40                     |
| 1 tasa a gatas - 2%*   | 13                     |
| <b>Total</b>   | <b>1220</b>            |

**\* Na nga addan ti WIC taraon**

Punganay: [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/) First  
DataBank Nutritionist Pro

No masapulyo pay ti adadu nga informasyon  
maipangguep ti folic acid ken neural tube  
defects, agsuratcayo, agtawagcayo wenneo usarenyo  
ti computer ket ag-emailcayo cadaguiti sumaganad:

**American Academy of Pediatrics**

141 Northwest Point Blvd.  
Elk Grove Village, IL 60007  
(847) 434-4000  
*Email: pubs@aap.org*  
Dawatenyo ti *Resource Guide a  
Para Daguiti Nagannak.*

**Folic Acid Council of Hawaii (HMHB)**

1500 S. Beretania Street, Suite 408  
Honolulu, Hawaii 96826  
(808) 951-5805  
*Email: info@hmhb-hawaii.org*

**MothersCare for Tomorrow's Children**

1953 South Beretania Street, Suite 3A  
Honolulu, Hawaii 96826  
Idiay Oahu: (808) 535-7988  
Cadaguiti cabangibang nga islas: 1-800-772-3020

**March of Dimes – Hawaii Chapter**

1451 South King Street, Suite 504  
Honolulu, Hawaii 96814  
Idiay Oahu: (808) 973-2155  
Cadaguiti cabangibang nga islas: 1-800-272-5240  
*Email: HI345@modimes.org*

**Shriners Hospital for Children**

1310 Punahou Street  
Honolulu, Hawaii 96826  
Idiay Oahu: (808) 941-4466  
Cadaguiti cabangibang nga islas: 1-888-888-6314  
*Email: shriners@pixi.com*

**Hawaii Department of Health**

**WIC Services Branch**

235 South Beretania Street, Suite 701  
Honolulu, Hawaii 96813  
Idiay Oahu: (808) 586-8175  
Cadaguiti cabangibang nga islas: 1-888-820-6425  
*Email: wic@mail.health.state.hi.us*  
Enero 2003

*Dios ti agngina ti panangsuportaryo ti umuna nga edision  
daytoy nga literatura ti Folic Acid Council ti Estado ti Hawaii.*

**Taraon para iti  
nasalun-at a  
masakbayan**

## Ania ti folic acid?

Folic acid ket maysa a bitamina B a kasapulan ti bagi para iti panagdakkel ken salun-at ti dara. Ti folic acid ket naadaw iti pagsasao nga folat.

## Sapay nga importante ti folic acid kadaguiti babbai?

Adu nga babbai ti saan nga makaammo no isuda ket masikog, ken saan da pay nga ammo no isuda ket masikogda iti sumagmamano nga umuna a lawas. Iti kaudian a panagsukisok ket ilung-lungalong na nga ti panangipauneg iti folic acid kasanguanana ken kabayatan ti panagsikog ket salaknibanna daguiti maladaga iti panakaapekto iti **neural tube defects**. Isut' gapu na nga iti kasayaatan a tiempo ti panangirugi iti panangipauneg iti umno a kaadu ti folic acid *ket itan*.

## Ania daguiti neural tube defects?

Daguiti neural tube defects (NTD) ket isu ti masansan nga mangted iti depekto kadaguiti maladaga ditoy Estados Unidos. Ti neural tube ket isu ti agbalin nga utek ken duri ti maladaga. No ti utek wenco duri ti maladaga ket saan nga nasayaat ti pannakapormana, ti ubing ket agbalin a paralisado, wenco matay.



## Siasinno ti mabalin nga maaddaan iti anak nga adda neural tube defect na?

*Siasinno* man nga agbalin nga ina ket adda *met* risgo na nga maaddaan iti anak nga addaan iti NTD. Adu daguiti banbanag nga saan nga ammo ti pakaigapuan ti kaadda iti depekto daguiti mayanak a maladaga. Ti panangipauneg iti umno a kaadu ti folic acid ti masapul nga aramiden daguiti babbai tapno matulungan ti pannakasaknib iti ania man a risgo.

## Kasano ti kaadu ti folic acid ti masapul nga maipauneg?

Ti Servisyo ti Salun-at ti Estados Unidos ilunglungalong na nga daguiti babbai nga addaan iti umno a tawen nga agsikog ket kasapulan na iti 400 mikrogramo ti folic acid iti inaldaw. Daytoy ket ad-adu ngem iti aginaldaw nga ipauneg daguiti babbai.

Daguiti inna nga addaan iti anak nga naapektaran iti NTD ket makipagkita kadaguiti mangiwanwan-wan ti salun-at maipanggep iti folic acid no daguitoy agplanplano da nga agsikog manen.



## Kasano nga makaala iti ad-adu nga folic acid?

Padasen iti aniaman kadaguitoy:

- Inaldaw nga mangan iti 5 a prutas ken natnateng.
- Piliem a pamigat ti sirial a naigameran ti folic acid ken napabknang nga produkto ti dawa.
- Basaen a nalaing daguiti naisurat iti produkto no daguitoy ket addaan iti folic acid. Ammuen: Kaaduan nga bagas iti Hawaii ket saan nga napabknang iti folic acid. Sayaatem ti gumatang!
- Uminom iti sangabaso nga tubbog ti kahel.
- Mangan iti digo ti utong wenco bitswelas, naipaburek wenco inabraw.
- Putayen, igisa, imikrowave wenco ipaburek ti nateng iti bassit laeng a danum.
- Agsaludsud iti doktor kadaguiti bitamina-mineral a suplemento nga addaan iti 400 a mikrogramo ti folic acid.

## Adda kadi pay sabali a benepisyos nga maited ti folic acid?

Ti kabaruunan a sukisok ket ipasimudaag na nga ti folic acid ket tumulong nga mangprebentar iti sakit ti puso. Iti umno a kaadu ti folic acid ket makatulong kenka ken daguiti annakmo iti nasalun-at a masakbayan!



## Taraon nga paggapuan ti folic acid

### Nangatu

- \*Nangango a bukel ti utong\*
- Strawberries
- Romaine letsugas
- \*Tubbog ti kahel
- \*Tubbog ti pinia
- Kuantong
- \*Napabknang nga pamigat a sirial

### Apaggisu

- Mais
- \*Peanut butter
- Gisantes
- Broccoli
- Inapuy, napabknang iti folat
- Mangga
- Abukado

### \*WIC taraon

### Nababa/Bassit

- \*Keso
- Papaya
- Tinapay
- Tufo
- \*Gatas
- \*Itlog
- Saba